

**Выписка из
Основной образовательной программы
среднего общего образования
Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Гимназия «Логос»**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Логос»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Танцевальный спорт»
11 класс**

г. Чудово Новгородской области,

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, танцевальных занятий, гимнастики, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Танцевальный спорт является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. Танцевальный спорт способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Целью изучения курса внеурочной деятельности «Танцевальный спорт» является Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению Собственного здоровья и положительных эмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

Задачами изучения курса внеурочной деятельности «Танцевальный спорт» являются: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и, в частности, танцевальным спортом; формирование положительного эмоционального отклика на занятия физической культурой и, в частности, танцевальным спортом; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

«Танцевальный спорт» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по танцевальному спорту сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по танцевальному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участию в спортивных соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

11 КЛАСС

1) Знания о танцевальном спорте. Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) В ТОМ числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом. Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами танцевального спорта, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта. Основные принципы исполнения танцев европейской (танго) и латиноамериканской (румба) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ. Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок в европейской латиноамериканской программах танцевального спорта. 2) Способы

самостоятельной деятельности. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом. Подбор упражнений танцевального спорта, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение. Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальным спортом. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.3) Физическое совершенствование. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом. Выбор спортивного инвентаря. Подбор фигур танцев европейской (танго) и латиноамериканской (румба) программ танцевального спорта, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальным спортом. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся. Европейская программа танцевального спорта: танцевальные фигуры танцев европейской программы (танго); комплексы и комбинации элементов и фигур танцев европейской программы различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма танцев, индивидуально и в паре. Латиноамериканская программа танцевального спорта: танцевальные фигуры танцев латиноамериканской программы (румба); комплексы и комбинации элементов и фигур танцев латиноамериканской программы различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма танцев.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами танцевального спорта профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами танцевального спорта как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность; умение распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области танцевального спорта.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

соблюдение требований к местам проведения занятий танцевальным спортом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора обуви и одежды, мест для самостоятельных занятий танцевальным спортом в досуговой деятельности;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий, знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий танцевальным спортом;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами танцевального спорта;

понимание физиологических И психологических основ обучения двигательным действиям И воспитания физических качеств средствами танцевального спорта, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта;

знание основных принципов исполнения танцев европейской (танго) и латиноамериканской (румба) программ танцевального спорта;

умение выполнять, сочетать и подбирать фигуры танцев европейской (танго) и латиноамериканской (румба) программ танцевального спорта;

способность понимать и анализировать последовательность выполнения элементов и фигур танцевального спорта;

навык составления и исполнения комплексов и комбинаций фигур танцев европейской и латиноамериканской программ различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений; навык подбора элементов, фигур и связок европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта; навык составления и исполнения комплексов и комбинаций на основе танцев европейской и латиноамериканской программ на развитие выносливости, гибкости, координации и силы; навык применения изученных элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта при составлении связок; способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта, анализировать и находить способы устранения ошибок; умение классификации; различать основные движения согласно биомеханической; умение характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее); умение составлять,

подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них; применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной, средств восстановления после способов физической нагрузки, индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния; способность характеризовать и демонстрировать средства общей специальной физической подготовки, применять в образовательной и и тренировочной деятельности при занятиях танцевальным спортом; развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № раздела | Раздел | Кол-во часов |
|----------------------|--|-------------------------|
| 1 | Ритмика | 4 |
| 2 | Элементы танца румба | 8 |
| 3 | Элементы танго | 8 |
| 4 | Элементы бального танца | 8 |
| | Постановочно-репетиционная работа | 6 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Раздел, тема урока | Кол-во часов | Сроки | Изменения |
|------------|--|-----------------|-------|-----------|
| | <u>Ритмика</u> | 4 | | |
| 1 | Физиологическая разминка по принципу сверху вниз | 1 | | |
| 2 | Перестроение из одной фигуры в другую | 1 | | |
| 3 | Поднимание ног, махи ногами | 1 | | |
| 4 | Продвижения с прыжками, бег, поскоки | 1 | | |
| | <u>Элементы танца румба</u> | 8 | | |
| 5 | Элементы танца «румба-основной ход | 1 | | |
| 6 | Приставные шаги. Прыжки. Повороты | 1 | | |
| 7 | Изучение движений танца «румба» | 1 | | |
| 8 | Полуприседания | 1 | | |
| 9 | Отработка движений танца «румба» | 1 | | |
| 10 | Движение в координации рук и ног по позициям | 1 | | |
| 11 | Прыжки на месте по I, II, III позициям ног | 1 | | |
| 12 | Соединение движений танца «румба» в комбинации | 1 | | |
| | <u>Элементы танго</u> | 8 | | |
| 13 | элементы танца танго-основной ход | 1 | | |
| 14 | повороты, работа в паре | 1 | | |
| 15 | изучение движений танца танго | 1 | | |
| 16 | отработка движений танца румба | 1 | | |
| 17 | движение в координации рук и ног по позициям | 1 | | |
| 18 | Отработка движений | 1 | | |
| 19 | Повороты. Прыжки | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|----------|--|--|
| 20 | Соединение движений танца в комбинации | 1 | | |
| | <u>Элементы бального танца</u> | 8 | | |
| 21 | Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка» | 1 | | |
| 22 | Свободная композиция (работа в паре) | 1 | | |
| 23 | Изучение движений танца «Вальс» | 1 | | |
| 24 | Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон | 1 | | |
| 25 | Отработка движений танца «Вальс» | 1 | | |
| 26 | Соединение движений танца «Вальс» в комбинации | 1 | | |
| 27 | Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок | 1 | | |
| 28 | Постановка танца «Вальс» | 1 | | |
| | Постановочно-репитиционная работа | 6 | | |
| 29 | Танцевальный номер «Вальс» | 1 | | |
| 30 | Танцевальный номер «Аргентинское танго» | 1 | | |
| 31 | Танцевальный номер «Румба» | 1 | | |
| 32 | Простые движения танцевального номера. Отработка | 1 | | |
| 33 | Сложные движения танцевального номера. Отработка | 1 | | |
| 34 | Повторение элементов изученных танцев | 1 | | |